تميز
للتطوير و التدريب
و الاستشارات

ISO 9001:2015 | مركز تحديث الصناعة INDUSTRIAL MODERNISATION CENTRE | NQI المعهد القومي للجودة National Quality Institute

دليل الأنشطة التدريبية التفاعلية

"المدرب الجديد وكسر الجليد"



60 نشاطًا لبداية ذكية
وإدارة فعّالة للجلسات التدريبية

إعداد

شركة تميز

د. سعد جبر

Tamayyoz.net

المجموعة الأولى: كسر الجليد وبناء الألفة

الهدف التدريبي:

خلق أمان نفسي – إزالة التوتر – بدء التفاعل – التعارف السريع

اسألني عن...

نوع النشاط

- كسر جليد * تنشيط تفاعلي * بناء تعارف إيجابي

الهدف التدريبي

تهيئة المتدربين للتفاعل اللفظي، وبناء جسور أولية من الثقة والتعارف، وتشجيع المبادرة في الحوار داخل بيئة تدريبية آمنة.

الزمن

- الزمن الكلي: 10 دقائق * 6 دقائق تنفيذ * 4 دقائق استخلاص ونقاش

حجم المجموعة

- من 8 إلى 30 مشاركًا * مناسب للمجموعات المتوسطة والكبيرة

الأدوات والخامات

- أوراق صغيرة (A6أو نصفA4) * أقلام
- بديل: بطاقات جاهزة مطبوع عليها "اسألني عن"...

تهيئة المكان

- مساحة مفتوحة تسمح بالحركة * يُفضَّل إبعاد الطاولات
- الوقوف أو التجوّل الحر داخل القاعة

خطوات التنفيذ

- يوزّع المدرب ورقة وقلمًا على كل مشارك.
- يطلب من كل مشارك كتابة عبارة" :اسألني عن "... ثم استكمالها بموضوع واحد فقط يختاره (مثل: هواية – بلد – تجربة مميزة – مهارة).
- بعد الانتهاء من الكتابة، يطلب المدرب من المشاركين الوقوف والتجوّل داخل القاعة.
- يبدأ المشاركون بطرح أسئلة على زملائهم بناءً على ما كُتب في الورقة.
- يُسمح لكل مشارك بطرح أكثر من سؤال خلال زمن النشاط.
- عند انتهاء الوقت، يطلب المدرب من الجميع العودة إلى أماكنهم.

دور الميسّر/ المدرب

- يوضح القاعدة بوضوح :سؤال واحد في كل مرة، وباحترام متبادل.
- يشجع الخجولين بلطف دون إجبار.
- يراقب التوازن الزمني والتفاعل العام.
- يتدخل فقط في حال خروج الحوار عن إطار الاحترام أو الهدف.

أسئلة الاستخلاص

- كيف كان شعورك عندما سُئلت عن أمر اخترته بنفسك؟
- ما الفرق بين هذا النوع من التعارف والتعارف التقليدي؟
- كيف يمكن أن يساعدنا هذا الأسلوب على التواصل داخل فرق العمل؟

صفة واسم

نوع النشاط

- كسر جليد * تنشيط ذهني * تعارف تفاعلي

الهدف التدريبي

تهيئة المتدربين للتفاعل اللفظي الإيجابي، وتسهيل حفظ الأسماء، وبناء جو من الألفة والانفتاح من خلال توظيف اللعب اللغوي البسيط.

الزمن

- الزمن الكلي: 5– 8 **دقائق**

حجم المجموعة

- من 6 إلى 20 مشاركًا * مناسب للمجموعات الصغيرة والمتوسطة

الأدوات والخامات

- لا يحتاج إلى أدوات

تهيئة المكان

- الجلوس في دائرة أو نصف دائرة * أو الوقوف في صف مفتوح
- يفضَّل أن يرى المشاركون بعضهم بوضوح

خطوات التنفيذ

1. يوضح المدرب فكرة النشاط وقاعدته الأساسية.
2. يطلب من كل مشارك أن يعرّف نفسه بصيغة:

"أنا (الاسم) ("صفة مهنية- صفة شخصية- شعور حالي" التي تبدأ بنفس الحرف)."

3. يُشجَّع المشاركون على اختيار صفات إيجابية أو مرِحة.
4. يبدأ التعريف بالتتابع حتى يشارك الجميع.

دور الميسّر

- يضرب مثالًا أولًا لتوضيح الفكرة.
- يشجّع الابتكار دون السخرية أو الإحراج.
- يتدخّل بلطف إذا تعثّر أحد المشاركين في اختيار الصفة.
- يحافظ على الإيقاع الزمني دون استعجال مفرط.

أسئلة الاستخلاص

- ما الذي ساعدك على تذكّر أسماء الآخرين بسهولة؟
- كيف أثّر استخدام الصفة على شعورك أثناء التعريف بنفسك؟
- ما العلاقة بين هذه اللعبة وبين كسر الحواجز في فرق العمل؟

حكاية اسمك

نوع النشاط

- تعارف إنساني * تعلم تجريبي * كسر جليد عميق

الهدف التدريبي

تعزيز التعارف الإنساني وبناء الألفة بين المشاركين من خلال مشاركة قصص شخصية قصيرة تُبرز المعنى والهوية، وتُنمّي مهارات الإصغاء والتعبير.

الزمن

- **10– 15 دقيقة**

حجم المجموعة

- من **6إلى 20 مشاركًا** * في حال زيادة العدد، يُفضَّل العمل ضمن مجموعات صغيرة

الأدوات والخامات

- لا يحتاج إلى أدوات * يمكن توفير مؤقّت زمني لضبط وقت المشاركة

تهيئة المكان

- جلوس في دائرة أو نصف دائرة
- أو تقسيم المشاركين إلى مجموعات صغيرة (3–4 أفراد)
- بيئة هادئة تسمح بالإصغاء

خطوات التنفيذ

1. يوضح الميسّر فكرة النشاط وغايته باختصار.
2. يطلب من كل مشارك رواية قصة اسمه (الأصل، المعنى، سبب التسمية) في مدة قصيرة.
3. تُنفذ المشاركة إمّا:
   - بشكل فردي أمام المجموعة، أو
   - داخل مجموعات صغيرة ثم مشاركة أبرز ما لفت الانتباه.
4. يلتزم المشاركون بالوقت المحدد لكل مشاركة.
5. ينتقل الميسّر إلى مرحلة الاستخلاص.

دور الميسّر

- تحديد وقت المشاركة بوضوح.
- تشجيع الصدق والبساطة والمرح دون إحراج.
- إدارة الإيقاع الزمني.
- ضمان الاحترام والإصغاء المتبادل.

أسئلة الاستخلاص

- كيف شعرت عند مشاركة قصة اسمك؟
- ما الذي اكتشفته عن الآخرين من خلال قصص أسمائهم؟
- كيف يمكن أن يساعدنا فهم الخلفيات الشخصية في بناء فرق عمل أقوى؟

بطاقة الهوية الغريبة

نوع النشاط

- تعارف تفاعلي * كسر جليد إبداعي * تنشيط اجتماعي

الهدف التدريبي

كسر الأنماط التقليدية للتعارف، وتعزيز الألفة والانفتاح بين المشاركين من خلال مشاركة معلومات خفيفة وغير معتادة تُحفّز الفضول والحوار.

الزمن

- **12- 15 دقيقة**

حجم المجموعة

- من **8إلى 30 مشاركًا** * مناسب للمجموعات المتوسطة والكبيرة

الأدوات والخامات

- بطاقات أو أوراق مطبوعة بنموذج «بطاقة الهوية الغريبة«
- أقلام
- بديل: كتابة الأسئلة على لوحة وملؤها على أوراق بيضاء

تهيئة المكان

- مساحة تسمح بالحركة وتبادل البطاقات
- يمكن التنفيذ جلوسًا مع التجوّل القصير أو وقوفًا

خطوات التنفيذ

1. يوضح الميسّر فكرة النشاط وغايته بإيجاز.
2. يعرض نموذج بطاقة يتضمن أسئلة غير تقليدية (مثل: لقبك المفضل، مهارة غير عادية، طعام تكرهه، أغرب مكان نمت فيه).
3. يوزّع البطاقات ويطلب من المشاركين تعبئتها بشكل فردي.
4. بعد الانتهاء، يطلب من المشاركين تبادل البطاقات مع زميل أو أكثر.
5. يتعرّف كل مشارك على صاحب البطاقة من خلال محتواها، ويمكن مشاركة معلومة لافتة أمام المجموعة.

دور الميسّر

- تقديم مثال واضح يخفف التردد.
- التأكيد على اختيار معلومات مريحة وغير محرِجة.
- تشجيع المرح والاحترام المتبادل.
- ضبط الوقت ومنع الإطالة.

أسئلة الاستخلاص

- ما أكثر معلومة فاجأتك أثناء قراءة بطاقات الآخرين؟
- كيف ساعدك هذا النشاط على الشعور بالارتياح داخل المجموعة؟
- ما الفرق بين هذا النوع من التعارف والتعارف التقليدي في بيئة العمل أو التدريب؟

ماذا يوجد في جيبك الآن؟

نوع النشاط

- كسر جليد إنساني * تعبير ذاتي * تنشيط تفاعلي

الهدف التدريبي

فتح قنوات التعبير الشخصي وبناء الألفة داخل المجموعة من خلال مشاركة رمزية بسيطة تعكس اهتمامات المشاركين وخلفياتهم، وتعزّز مهارات السرد القصير والإصغاء.

الزمن

- **10 – 15 دقيقة**

حجم المجموعة

- من **6إلى 20 مشاركًا** * في حال زيادة العدد، يُحدَّد زمن أقصر لكل مشاركة

الأدوات والخامات

- لا يحتاج إلى أدوات
- الأشياء الشخصية التي يحملها المشاركون (جيب/حقيبة)

تهيئة المكان

- جلوس في دائرة أو نصف دائرة
- بيئة هادئة تسمح بالإصغاء المتبادل
- يُفضَّل إبعاد الطاولات لتسهيل الرؤية

خطوات التنفيذ

1. يوضح الميسّر فكرة النشاط وقاعدته الأساسية بإيجاز.
2. يطلب من المشاركين إخراج **شيء واحد فقط** موجود حاليًا في جيبهم أو حقيبتهم.
3. يتناوب المشاركون على عرض الشيء وشرح سبب حمله أو قصته أو رمزيته (في 30–60 ثانية).
4. يلتزم الجميع بالوقت المحدد لكل مشاركة.
5. ينتقل الميسّر إلى أسئلة الاستخلاص.

دور الميسّر

- تحديد زمن المشاركة بدقة.
- طمأنة المشاركين بأن المشاركة اختيارية وبالقدر المريح لهم.
- تشجيع البساطة والصدق دون إحراج.
- إدارة الإيقاع والحفاظ على جو الاحترام.

أسئلة الاستخلاص

- ما الذي كشفته هذه الأشياء البسيطة عن أصحابها؟
- كيف ساعدك هذا النشاط على الشعور بالقرب من الآخرين؟
- كيف يمكن للرموز الصغيرة أن تكون مدخلًا لفهم أعمق داخل فرق العمل؟

اعثر على الشبيه

نوع النشاط

- كسر جليد حركي * تنشيط تفاعلي * تعارف اجتماعي سريع

الهدف التدريبي

تحفيز التفاعل المباشر بين المشاركين، وكسر الجمود الحركي، وبناء روابط أولية من خلال اكتشاف أوجه التشابه، بما يعزّز الحوار القصير والشعور بالانتماء داخل المجموعة.

الزمن

- **8– 12 دقيقة**

حجم المجموعة

- من **10إلى 40 مشاركًا** * مناسب للمجموعات المتوسطة والكبيرة

الأدوات والخامات

- لا يحتاج إلى أدوات * يمكن تجهيز قائمة صفات معدّة مسبقًا لدى الميسّر

تهيئة المكان

- مساحة مفتوحة تسمح بالحركة والتجوال
- إبعاد الطاولات والعوائق
- وقوف المشاركين داخل القاعة

خطوات التنفيذ

1. يشرح الميسّر فكرة النشاط وقاعدته العامة.
2. يوجّه المشاركين للبحث عن شخص واحد يشاركهم صفة محددة (مثل: عدد الإخوة، لون الحذاء، المهنة).
3. عند العثور على الشبيه، يُطلب من الطرفين إجراء حوار قصير (30–45 ثانية).
4. بعد انتهاء الجولة، يغيّر الميسّر الصفة المطلوبة ويبدأ جولة جديدة.
5. تُكرر العملية لعدة جولات وفق الزمن المتاح.

دور الميسّر

- اختيار صفات مناسبة وغير محرِجة.
- ضبط الزمن لكل جولة.
- تشجيع الحركة والحوار القصير.
- مراقبة التفاعل وضمان مشاركة الجميع.

أسئلة الاستخلاص

- ما شعورك عند اكتشاف شخص يشبهك في صفة معينة؟
- هل لاحظت سهولة بدء الحوار عندما وُجدت نقطة تشابه؟
- كيف يمكن استثمار أوجه التشابه لبناء فرق عمل أكثر تعاونًا؟

البحث عن المشتركات (إيجاد ٣ أشياء مشتركة مع آخرين)

نوع النشاط

- كسر جليد حركي * تنشيط تفاعلي * تعارف جماعي تنافسي

الهدف التدريبي

تعزيز التواصل السريع بين المشاركين، وتوسيع شبكة التعارف داخل المجموعة، وبناء شعور بالانتماء من خلال اكتشاف القواسم المشتركة بأسلوب تفاعلي محفّز.

الزمن

- **5– 8 دقائق**

حجم المجموعة

- من **10إلى 40 مشاركًا** * مناسب للمجموعات المتوسطة والكبيرة

الأدوات والخامات

- لا يحتاج إلى أدوات * يمكن توفير أوراق صغيرة لتدوين المشتركات
- يمكن توفير جائزة رمزية للفريق الفائز

تهيئة المكان

- مساحة مفتوحة تسمح بالحركة والتجوال
- إبعاد الطاولات والعوائق
- وقوف المشاركين داخل القاعة

خطوات التنفيذ

1. يشرح الميسّر فكرة النشاط وقاعدته الأساسية.
2. يطلب من المشاركين التجوّل والتواصل مع الآخرين لإيجاد **ثلاثة أشياء مشتركة** مع كل شخص أو مجموعة يلتقون بها.
3. يُشجَّع المشاركون على البحث عن مشتركات غير تقليدية (هوايات، اهتمامات، تجارب).
4. بعد انتهاء الوقت المحدد، يتوقف الجميع عن الحركة.
5. يعلن الميسّر عن الفريق أو المشاركين الذين وجدوا أكبر عدد من المشتركات المميزة.

دور الميسّر

- تحديد الوقت بوضوح (5 دقائق).
- تشجيع التواصل مع أشخاص جدد وعدم الاكتفاء بالمعارف السابقة.
- تحفيز البحث عن مشتركات مبتكرة وغير نمطية.
- إدارة الجو التنافسي بروح إيجابية.

أسئلة الاستخلاص

- ما أسهل وأصعب شيء في إيجاد مشتركات مع الآخرين؟
- ما أثر وجود نقاط مشتركة على سهولة بدء الحوار؟
- كيف يمكن توظيف القواسم المشتركة في بناء فرق عمل متعاونة؟

التوقيعات (ملء ورقة بتواقيع أشخاص ينطبق عليهم وصف)

نوع النشاط

- كسر جليد تفاعلي * تعارف جماعي تنافسي

الهدف التدريبي

تعزيز التواصل السريع بين المشاركين، وتوسيع دوائر التعارف، وتنمية مهارة طرح الأسئلة القصيرة وبناء الحوار الأولي في بيئة محفِّزة.

الزمن: 7– 10 دقائق

حجم المجموعة

- من **10إلى 40 مشاركًا** * مناسب للمجموعات المتوسطة والكبيرة

الأدوات والخامات

- ورقة «التوقيعات» معدّة مسبقًا تتضمن عبارات متنوعة (مثل: زرت 3 دول، أحب القراءة الليلية)
- أقلام * يمكن توفير جائزة رمزية

تهيئة المكان

- مساحة مفتوحة تسمح بالحركة والتجوال * إبعاد الطاولات والعوائق

دور الميسّر

- تصميم ورقة الأسئلة مسبقًا بعبارات مناسبة وغير محرِجة. * تحديد الوقت (7 دقائق).
- تشجيع التواصل مع أشخاص جدد. * إدارة الجو التنافسي بروح إيجابية.

خطوات التنفيذ

- يشرح الميسّر فكرة النشاط وقاعدته بإيجاز.   * يوزّع ورقة التوقيعات على كل مشارك.
- يتجوّل المشاركون للبحث عمّن ينطبق عليه الوصف والحصول على توقيعه.
- يُسمح بتوقيع واحد فقط لكل عبارة.   *بعد انتهاء الوقت، يتوقف الجميع وتُجمع النتائج.
- يُعلن الميسّر عن الفائز بأكبر عدد من التواقيع.

أسئلة الاستخلاص

- ما الذي ساعدك على بدء الحوار بسرعة؟
- أي نوع من العبارات كان أسهل/أصعب في إيجاد توقيع له؟
- كيف يمكن توظيف هذا الأسلوب لبناء علاقات عمل فعّالة؟

عبارات مقترحة

العبارة	التوقيع
زرت **ثلاث دول أو أكثر.**	
أفضل **القراءة في الليل.**	
أمارس **هواية رياضية بانتظام.**	
اتعلم **مهارة جديدة خلال العام الماضي.**	
أفضل **العمل الجماعي** على العمل الفردي.	
عندي **تجربة تطوع سابقة.**	
استمع إلى **البودكاست أو الكتب الصوتية.**	
أفضل **التخطيط المسبق** على الارتجال.	
أحب **تعلّم أشياء خارج تخصصه الأساسي.**	
استمتع **بالسفر أو اكتشاف أماكن جديدة.**	

دائرة الأسماء مع الإيماءة

نوع النشاط

- كسر جليد حركي * تنشيط ذهني * تعارف تفاعلي

الهدف التدريبي

تسهيل حفظ الأسماء، وتعزيز المشاركة الجسدية واللفظية، وبناء أجواء إيجابية من المرح والألفة عبر الربط بين الاسم والحركة.

الزمن

- **6- 10 دقائق**

حجم المجموعة

- من **6إلى 20 مشاركًا** * في حال زيادة العدد، يمكن تقسيم المجموعة إلى دوائر فرعية

الأدوات والخامات

- لا يحتاج إلى أدوات

تهيئة المكان

- وقوف المشاركين في دائرة واضحة
- مساحة تسمح بالحركة البسيطة

خطوات التنفيذ

1. يبدأ الميسّر بتقديم نفسه مقرونًا بإيماءة بسيطة تعبّر عنه.
2. يتناوب المشاركون بالترتيب على ذكر أسمائهم مع حركة تعبيريّة.
3. بعد كل مشاركة، تكرر المجموعة الاسم مع الإيماءة لتعزيز الذاكرة.
4. تستمر الجولة حتى يشارك الجميع.

دور الميسّر

- البدء بنفسه لشرح الفكرة عمليًا.
- مساعدة الخجولين باقتراح حركات بسيطة وغير محرِجة.
- الحفاظ على الإيقاع وتشجيع المشاركة الجماعية.
- التأكد من تكرار الأسماء مع الحركات.

أسئلة الاستخلاص

- ما الذي ساعدك على تذكّر الأسماء بسهولة أكبر؟
- كيف أثّرت الحركة على شعورك بالمشاركة؟
- ما دلالة استخدام الجسد في تعزيز التواصل داخل الفرق

لعبة كرة التعارف (كرة الأسئلة)

نوع النشاط

- كسر جليد حركي * تنشيط تفاعلي * تعارف جماعي

الهدف التدريبي

تهيئة المشاركين للتفاعل اللفظي والحركي، وتسهيل حفظ الأسماء، وبناء مناخ إيجابي داعم للحوار من خلال نشاط بسيط قائم على الحركة والمرح.

الزمن

- **8– 12 دقيقة**

حجم المجموعة

- من **8إلى 25 مشاركًا** * في حال زيادة العدد، يمكن تقسيم المجموعة إلى دائرتين

الأدوات والخامات

- كرة طرية أو وسادة صغيرة وخفيفة (يفضّل أن تكون ملونة)
- تجهيز قائمة أسئلة قصيرة معدّة مسبقًا
- بديل: أي جسم خفيف يمكن تمريره بأمان

تهيئة المكان

- وقوف المشاركين في دائرة واضحة * مساحة كافية للرمي الآمن
- إبعاد الطاولات والعوائق

خطوات التنفيذ

1. يوضّح الميسّر فكرة النشاط وقاعدته العامة بإيجاز.
2. يقف المشاركون في دائرة.
3. يبدأ الميسّر بتعريف نفسه (الاسم + معلومة بسيطة) ثم يرمي الكرة لأحد المشاركين.
4. من يمسك الكرة يذكر اسمه ويجيب عن سؤال واحد:
    - إمّا سؤال محدد من الميسّر، أو * سؤال عشوائي من القائمة المعدّة مسبقًا.
5. يرمي المشارك الكرة لشخص آخر، وتستمر الجولة حتى يشارك الجميع.
6. يمكن تنفيذ جولة ثانية بسؤال مختلف حسب الزمن المتاح.

دور الميسّر

- البدء بنفسه كنموذج إيجابي وحماسي. * اختيار أسئلة بسيطة وغير شخصية.
- تشجيع الخجولين بلطف ومنحهم وقتًا كافيًا.
- ضبط الإيقاع والحفاظ على السلامة أثناء الرمي.

أسئلة الاستخلاص

- ما الذي جعل المشاركة أسهل في هذا النشاط؟
- كيف ساعدت الحركة على كسر التوتر في البداية؟
- ما العلاقة بين تمرير الكرة وبين تبادل الأدوار داخل فرق العمل؟

قائمة أسئلة مقترحة

1. ما أكثر شيء تستمتع بعمله في وقت فراغك؟
2. ما المكان الذي تحب زيارته أكثر من غيره؟
3. ما الطعام الذي لا تملّ من تناوله؟
4. ما أكثر شيء يجعلك تشعر بالراحة؟
5. هل تفضّل الصباح أم المساء؟ ولماذا؟
6. ما عادة إيجابية تحاول الحفاظ عليها؟
7. ما شيء بسيط يسعدك بسرعة؟
8. ما أكثر موقف جعلك تضحك مؤخرًا؟
9. ما قيمة شخصية تعتزّ بها؟
10. من الشخص الذي تعتبره قدوة لك؟ (بشكل عام دون ذكر أسماء إن رغب)
11. لو كان بإمكانك تعلّم مهارة فورًا، ماذا تختار؟
12. لو تحوّلت ليوم واحد إلى حيوان، ماذا تختار ولماذا؟
13. لو سافرت دون قيود، ما أول وجهة تختارها؟
14. ما أكثر هواية غريبة سمعت عنها أو جربتها؟
15. لو وصفت نفسك بكلمة واحدة اليوم، ما هي؟
16. ما المهارة التي ترغب في تطويرها خلال هذه الفترة؟
17. ما أكثر أسلوب عمل تفضّله: الفردي أم الجماعي؟
18. ما أكثر شيء يحمّسك في التعلّم؟
19. ما توقعك الإيجابي من هذا البرنامج؟
20. ما الذي يجعلك تشعر بأن الجلسة التدريبية ناجحة؟

تمرين "ثلاثة حقائق وكذبة" (لعبة التعارف الذهنية)

نوع النشاط

- تعارف ذهني * كسر جليد تحليلي * تنشيط التفكير والملاحظة

الهدف التدريبي

تنشيط التفكير النقدي والحدس، وبناء تعارف أعمق بين المشاركين من خلال تحليل معلومات شخصية، مع تعزيز مهارات التعبير والإصغاء واتخاذ القرار السريع.

الزمن

- **10- 15 دقيقة**

حجم المجموعة

- من **6إلى 20 مشاركًا** * في حال زيادة العدد، يُفضَّل العمل بنظام الفرق

الأدوات والخامات

- لا يحتاج إلى أدوات
- (اختياري) أوراق وأقلام لتدوين العبارات
- (اختياري) مؤقّت زمني

تهيئة المكان

- جلوس المشاركين في دائرة أو نصف دائرة
- بيئة هادئة تسمح بالتركيز والاستماع

خطوات التنفيذ

1. يشرح الميسّر فكرة النشاط وقاعدته العامة.
2. يمنح كل مشارك **دقيقتين** للتفكير في أربع عبارات عن نفسه (3 حقائق + 1 كذبة).
3. يتناوب المشاركون على ذكر عباراتهم بترتيب عشوائي.
4. بعد كل مشاركة، تصوّت المجموعة على العبارة التي تعتقد أنها الكذبة.
5. يكشف المشارك عن الإجابة الصحيحة بعد التصويت.
6. يمكن أن تُحتسب نقطة لكل تخمين صحيح.

دور الميسّر

- البدء بنفسه كنموذج يوضح مستوى الصعوبة المطلوب.
- ضبط الزمن ومنع الإطالة.
- تشجيع استخدام عبارات غير محرِجة ومناسبة للسياق.
- ضمان مشاركة الجميع دون ضغط أو إحراج.

أسئلة الاستخلاص

- ما الذي اعتمدت عليه في تمييز الحقيقة من الكذبة؟
- هل كان الحدس أم التفاصيل هو العامل الحاسم؟
- كيف يشبه هذا التمرين مواقف نحتاج فيها لتحليل المعلومات قبل اتخاذ قرار؟

المجموعة الثانية: تنشيط الطاقة والحركة

الهدف التدريبي:

رفع الانتباه – كسر الملل – إعادة الحيوية – تنشيط الجسد والعقل

قف... اركض!

لعبة تمثال الثلج

مشية غريبة

نقل الكرة بدون يدين

العد التنازلي الجماعي (بدون تخطيط مسبق)

القبضة والكف (لعبة التركيز والضحك)

الهمهمة الإيقاعية (إنشاء لحن جماعي)

خذ مكانك إذا...

من الأسرع في ...؟

تشكيلة الأرقام

المجموعة الثالثة: التواصل وبناء الفريق

الهدف التدريبي:

تعزيز التعاون – الثقة – العمل الجماعي – مهارات الاتصال

تشابك الأيدي

حبل التواصل

دوائر السرعة

نشاط "أوجد القاسم المشترك"

بناء الأبراج بالأكواب

لعبة الدوائر المتداخلة

لقاء العُملاء المجهولين

لعبة الساعة

تحدي نقل الكلمة

من هو القائد؟

المجموعة الرابعة: الإبداع والتفكير

الهدف التدريبي:

تحفيز التفكير – توليد الأفكار – الخروج عن النمطية

العصف الذهني العشوائي

سلسلة الإبداع

القصة الجماعية

قصة بثلاث كلمات

تمرين "القصة المتتالية" (إضافة جملة لكل مشارك)

تمرين "اختراع شعار" (تصميم شعار للفريق خلال دقيقتين)

تمرين "الألغاز الجماعية" (حل لغز في دقيقة)

تمرين "التصنيف السريع" (لعبة الاختيارات الثنائية)

سباق الأرقام العشوائية

صورة وتعليق

المجموعة الخامسة: التعبير الذاتي والتعارف العميق

الهدف التدريبي:

الفهم الإنساني – بناء الثقة – مشاركة التجارب – الذكاء العاطفي

أول مرة...

لعبة "نقطة التحول" في حياتك

إذا فُقدت في جزيرة...

ماذا ترى في هذه الصورة؟

تمرين "الكلمة الأولى" (ربط الكلمات بالذكريات)

رسم الذات في خمس رموز

اسم التمرين: مرآتي تتحدث

تمرين "خط الزمن الشخصي"

تمرين "جدار الأمنيات"

تمرين "اختر موقفًا وعلّق عليه"

المجموعة السادسة: التحفيز والثقة والتمكين

الهدف التدريبي:

رفع الدافعية – تقدير الذات – التمكين – الأثر الإيجابي

الإطراء السريع (قول إطراء لزميل في ثوانٍ)

تحية بلا كلام (التحية بإشارة تعبّر عنك)

تمرين "تاج القوة" (لعبة تمكين نسائية)

تمرين "المرأة في المرآة: دور وتمثيل"

تمرين "من حقي أقول لا"!

مرايا متحركة

تمرين "التمثيل الصامت" (تمثيل مهنة/حيوان بدون كلام)

تمرين "الرسم الأعمى" (رسم شيء يصفه الآخرون)

تمرين "التحدي بالعيون"

تمرين "الألغاز الجماعية" (حل لغز في دقيقة)